



Le chou(chou) **DIET**

Dans la famille «superfood», on demande le kale (prononcez «kayle») – un chou frisé, nouveau chou chou des Américaines – Gwyneth Paltrow en tête. Petite bombe de bêta-carotène, shoot de vitamines, de calcium et d'antioxydants, il booste salades, gratins, jus vert... et commence à buzzer dans nos contrées depuis que l'Américaine Kristen Beddard, a créé The Kale Project, en s'installant à Paris, il y a quelques mois. Lasse de faire chou blanc en le cherchant sur nos marchés, elle vient tout juste de lancer des chips de kale comme celles que l'on boulotte aux States, alternative healthy aux Curly, et traque tous les spots où trouver le dit chou. Exemple ? Chez le maraîcher star Joël Thiébault, dans la nouvelle épicerie locavore de Terroirs d'Avenir, chez Bob's Kitchen ou auprès de l'une des onze antennes d'Ile-de-France de La Ruche qui dit Oui ! laquelle, chuchote-t-on, entend lancer un vaste essaimage de chou kale en France. Plus d'infos sur Thekaleproject.com **L. S.**



La néo-ballerine **de YOGA**

A nous les salutations au soleil avec ces chaussons seconde peau imaginés par Nike, pour la pratique des sports en salle (yoga, Pilates, barre au sol...). Soit une ballerine en kit composée : 1/ D'une mitaine pour pieds laissant les orteils à l'air libre mais la voûte plantaire au chaud pour nous protéger des dérapages (et des verrues de la voisine). 2/ De jolis rubans à nouer autour des chevilles pour la touche *Black Swan*. 3/ D'une paire de ballerines à enfiler par-dessus pour trotter dans la rue une fois le cours terminé. Nike Studio Wrap, en vente dès février, 110€ (Nike.com). **L. S.**